Lebensbesserung
Vorsätze

1) **Der Hauptvorsatz** (an dem ich unbedingt festhalten muß):
   Gegenstand der Untugend: Geduld, Augenlust/Fleischeslust (begierliches Schauen)
   Mittel zu deren Bekämpfung: Gebet, Fasten, Heiligung, Kirche, Beichte, Kommunion, Ablässe erfüllen

2) **Zu meidende Gefahren:**
   - für das christliche Leben: Menschenfurcht, Mode, schlechte Gesellschaft, Geist der Welt, ...
   - für das Familienleben: TV, schlechte Vergnügungen, Hektik, Egoismus, Unordnung, Internet
   - Abhängigkeiten / Sucht: Genußmittel, Rauchen, Alkohol, Rauschgift, üppiges Essen und ähnliches
   - Selbstüberwindung. christliche Haltung, Charakterfestigkeit, Liebe zum Nächsten, Geduld, Pünktlichkeit, Bequemlichkeit bekämpfen

3) **Standespflichten besser erfüllen (konkret)**
   im Beruf ja in der Familie Vater, Mutter & Bruder
   in der Erziehung der Kinder ja andere Pflichten .....

4) **Tagesplan**
   Aufstehen um 6:30 Morgengebet um 6:35 Betrachtung um 6:45 30 Minuten
   Rosenkranz um 14° ~~6:45~~ Abendgebet um 21:00 Nachtruhe um 22:30

5) **Geistliche Übungen** (als Mittel, um treu zu bleiben und zur Bekämpfung des Hauptfehlers):

   Pflichtgebete des Christen:
   - Morgengebet mit Besinnung über das Lebensziel, gute Meinung und Aufopferung des Tages
   - Tischgebete (auch in der Öffentlichkeit)
   - Abendgebet mit Besinnung und Gewissenserforschung

   Rosenkranz (Anzahl Gesätzchen) 5 Ein besonderes Gebet Vaterunser, Ehre sein...
   Die „Drei Ave Maria" am Morgen zur Bewahrung vor der Todsünde; am Abend um die Gnade der Beharrlichkeit
   Herz-Jesu-Freitag ich versuche es Herz-Mariä-Sühnesamstag ich versuche es
   Besuch der hl. Messe an Wochentagen (wann?) ..... Kreuzwegandacht (wann?) versuchen am Freitag
   Beichte (wie oft?) Alle 1-2 Wochen Bußwerke (was und wie oft?) .....
   Monatliche geistliche Erneuerung (wann?) ..... Nächste Exerzitien (wann?) .....

6) **Religiöse Fortbildung**
   Katechismus studieren (wann?) ..... Die Heilige Schrift lesen Jeden Tag
   Gute Bücher lesen, z.B. Nachfolge Christi, Philothea (hl. Franz von Sales), Heiligenleben, ...
   Religiöse Zeitschriften: Mitteilungsblatt, Rom-Kurier, Der Gerade Weg, Kirchliche Umschau, ...

7) **Apostolat / religiöse Vereine** (nur soweit die Standespflichten nicht beeinträchtigt werden)
   Dritter Orden ..... Militia Mariä / Mithilfe im Priorat .....
   Jugendapostolat (KJB) ..... Familienbewegung (KFB) .....
   Schriftenapostolat/Leserbriefe ..... Gebetsapostolat .....
   Karitative Tätigkeit (Krankenbesuche etc.) ..... Werbung für die Exerzitien (wen?) .....

Bestätigung durch den Priester:
Pater Coeli
~~Zaitzkofen~~, den 7.6.2024 P. Johannes Heyer

Grundsätze für die Lebensbesserung:

1. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Sie können nicht an einem Tag heilig werden.
2. Bekämpfen Sie vorerst nur einen Fehler, und zwar den wichtigsten.
3. Fassen Sie praktische Vorsätze, sonst nützen sie nichts.
4. Verlieren Sie nie den Mut, auch bei Rückschlägen nicht! Jeden Tag sollen Sie neu anfangen!
5. Vertrauen Sie in die helfende Gnade Gottes.

„Nicht daß ich es schon erlangt hätte oder schon vollkommen wäre. Aber ich strebe danach und möchte es ergreifen, weil ich auch von Christus Jesus ergriffen worden bin. Ich vergesse, was hinter mir liegt und strebe nach dem, was vor mir liegt. Das Ziel im Auge, jage ich dem Siegespreis nach, zu dem mich Gott dort oben in Christus Jesus berufen hat. (...) Nur heißt es, an dem festhalten, was wir erreicht haben und weiter voranschreiten." (Trostworte des hl. Paulus im Brief an die Philipper, 3, 12-16)